

Vegane Snacks: 20 süße und salzige Ideen



Vegane können nur Salat und Grünzeug? Von wegen! In Sachen Knabbergenuss und Knusperleckerbissen können sich so manche Kuhmilchverehrer das ein oder andere Scheibchen abschneiden... oder den ein oder anderen Brownie aus der Form holen... oder den ein oder anderen Cookie aus dem Keksglas. Aber genug gesnackt, jetzt wird gesnackt! Und zwar mit unseren 20 Ideen für **vegane Snacks** von **süß** bis **salzig**.

Vegane Snacks - süß

Salzkaramell Kokoschips

Ab jetzt heißen deine Kokoschips nicht nur Chips, weil sie so dünn geschnitten und knusprig sind, sondern weil sie ab jetzt auch genau so gut schmecken. Die süß-salzige Glasur macht die knusprigen Kokoshappen zum köstlichen Snack mit Suchtgefahr. Die sind schneller aufgefuttert, als du "Kokosnuss" sagen kannst. [Zum Rezept](#)



[Salzkaramell Kokoschips](#)

Aprikosen-Haferflocken-Kekse ohne Mehl

Auf einem extra großen Servierteller kommt sie daher - die Rettung für alle veganen Krümelmonster im Nachmittagstief: Hafeflocken-Kekse! Mit reichlich getrockneten Aprikosen, dafür ganz ohne Mehl und tierische Zutaten. Vegane Snacks ganz ohne schlechtes Gewissen sind uns doch die liebsten! [Zum Rezept](#)



[Aprikosen-Haferflocken-Kekse ohne Mehl](#)

Energy Balls mit Quinoa und Schokodrops

Ein Bällchen Energie, bitte. Oder zwei. Oder drei ... Bei diesen kleinen süßen Snackbällchen kann wohl niemand, der Schokodrops zu schätzen weiß, die Finger bei sich

Vegane Snacks: 20 süße und salzige Ideen

lassen. Muss aber auch gar nicht sein. Denn auch hier haben sich neben Quinoa, Erdnussbutter und Ahornsirup natürlich nur pflanzliche Zutaten versteckt. [Zum Rezept](#)



[Energy Balls mit Quinoa und Schokodrops](#)

Zimt-Mandeln mit Ahornsirup und Kokos

[Weihnachtsmarkt](#) noch lange hin und die nächste Kirmes noch nicht in Sicht? Kein Problem. Mit nur wenigen Zutaten machst du dir süße, knusprige Snackmandeln ganz einfach selbst. Das Beste: die Gewürze kannst du selbst aussuchen und sie zum Beispiel mit Kokoschips nach Lust und Laune verfeinern. [Zum Rezept](#)



[Geröstete Zimt-Mandeln mit Ahornsirup und Kokos](#)

Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies

Anschnallen und am Kaffeetisch festhalten bitte - diese Blondies aus Kichererbsen und Erdnussbutter hauen dich sonst schnell mal vor Freude aus den Socken. Das die

komplett vegan und ohne Mehl gebacken wurden, glaubt dir nach dem ersten Bissen niemand mehr. Aber pssst... du musst es ja auch gar nicht verraten. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies](#)

Raw Mango-Cupcakes mit Kurkuma

Strahlend gelb lachen sie dich an - kleine Törtchen mit fruchtiger [Mango-Kurkuma-Creme](#) und süßem Boden aus Mandeln und Datteln. Mit ein paar frischen Brombeeren oben drauf machst du Kollegen und Freunde gleich doppelt neidisch auf deine kleinen Snack-Cupcakes, die ganz ohne Backen in deine Lunchbox wandern. [Zum Rezept](#)



[Mango-Kurkuma-Cupcakes](#)

Gebackene Bananen-Chips

Gebackene [Banane](#) - wer liebt sie nicht? In diesem Fall wird sie aber nicht mit Teig ummantelt und mit Eis und

Vegane Snacks: 20 süße und salzige Ideen

Honig serviert, sonder als knusprig dünne Chips im Ofen oder Dörrautomaten gebacken. Für alle, die ihr Knabberzeug lieber süß, als salzig mögen. [Zum Rezept](#)



[Bananen-Chips](#)

Mini Schoko-Chia-Küchlein

Was deinen Schokoküchlein bisher immer gefehlt hat? Die extra Portion Chia-Samen! Dank der kleinen grauen Samen wird die schokoladige Puddingfüllung im Inneren so richtig schön cremig. So gut, da fällt es schwer, nach einem Küchlein anderen Naschkatzen den Vortritt am süßen Snack-Buffer zu lassen. [Zum Rezept](#)



[Mini Schoko-Chia-Küchlein](#)

Chocolate Chip Cookies

Come to the vegan side. We have [Cookies!](#) Mindestens schon mal ein Grund weniger, der pflanzenbasierten Ernährungsweise allzu skeptisch gegenüber zu stehen.

Überall, wo es Cookies zu holen gibt, kann es ja so mies gar nicht sein, oder? Also probier's selbst und back deine Chocolate Chip Cookies vegan. [Zum Rezept](#)



[Chocolate Chip Cookies](#)

Kokos-Chia-Energieriegel

Vegane Snacks auf die Hand: Bei diesem schnittigen Energielieferanten kommen alle Kokos-Fans voll auf ihre Kosten. Mit reichlich Nüssen, Kernen, Samen und einer (extra) großen Handvoll Kokosraspeln ist die Kokos-Sucht in einem Happs gestillt und der kleine Hunger nach einem Riegel beseitigt. [Zum Rezept](#)



[Kokos-Energieriegel mit Chia](#)

Tassenbrownie

Wer hat eigentlich festgelegt, dass [Brownies](#) immer eckig sein müssen? Dieses kleine Prachtexemplar hat einfach keine Lust auf Küchen-Normen und Kuchen-Mainstream.

Vegane Snacks: 20 süße und salzige Ideen

Darum kommt er nicht mit Butter und Ei angerührt aus der eckigen Backform, sondern lässt sich aus pflanzlichen Zutaten rund und easy in der Tasse backen. Ein Hoch auf's Anderssein. [Zum Rezept](#)



[Tassenbrownie](#)

Schokoladeneis mit Kokosmilch

Es gibt Dinge, zu denen sagt jeder Vollblut-Foodie nur allzu ungerne "nein". Schokoladeneis zählt zu diesen Dingen auf jeden Fall dazu. Wer sich aber vegan ernährt, muss klassische Eiscreme meist verschmähen. Keine Sorge - bei dieser hier dürfen alle ran an die Löffel. Denn in diesen frostigen Kugeln sind nur pflanzliche Zutaten zum Schlecken enthalten. [Zum Rezept](#)



[Schokoeis mit Kokosmilch](#)

Vegane Snacks - salzig

Tofu-Nuggets mit Cashew-Dip

Vergiss [Fischstäbchen](#) oder [Knusperhähnchen](#). Ab heute werden nur noch Tofu-Nuggets in deine Dipschale getunkt. Innen saftig weich, außen mit ihrem Knuspermantel aus Kartoffelchips können die nicht nur optisch mit ihren tierischen Pendants mithalten. Geschmacklich setzen diese Nuggets schon mal zum Überholen an. [Zum Rezept](#)



[Tofu-Nuggets mit Cashew-Cheese-Dip](#)

Geröstete Kichererbsen

Heute noch nicht zu Kichern gehabt? Das kannst du einfach ändern. Eine Handvoll würzige, getröstete [Kichererbsen](#) und die Freude kehrt zurück in dein Gesicht. Denn was gibt es Besseres, als gesunde, vegane Snacks auf der Couch zu deiner Lieblingsserie am wohl verdienten Feierabend?! [Zum Rezept](#)



[Geröstete Kichererbsen](#)

Vegane Snacks: 20 süße und salzige Ideen

Kohlrabi Chips - Salt & Vinegar Style

Kartoffelchips kann ja jeder. Vollkommen richtig. Genau darum machst du ab heute extra knusprige Kohlrabi-Chips, so wie sie die Briten lieben: Salt & Vinegar Style. Mit Salz und Essig machen die Gemüsechips nämlich noch mehr Spaß in der Snackschüssel. [Zum Rezept](#)



[Kohlrabi Chips - Salt & Vinegar Style](#)

Cashewkerne mit Curry

Curry, wir brauchen mehr Curry! Das haben sich auch diese Nüsschen gedacht und sich mit Salz, Karamell und reichlich Gewürzen in der Pfanne gewälzt. Das Ergebnis sind die knusprigsten süß-salzigen Curry-Nüsse, die deine Snackschale je gesehen hat. Und ganz vegan sind sie obendrein. [Zum Rezept](#)



[Cashewkerne mit Curry](#)

Gemügesticks mit Hummus

Wer Hummus liebt, möchte den cremigen Kichererbsen-Dip wohl am liebsten überall essen. Kein Problem! Einfach selber anrühren, in ein Schraubglas füllen und überall hin mitnehmen. Ob in der Uni oder im Büro - mit ein paar knackigen Gemügesticks der ideale pflanzliche Snack für Zwischendurch. [Zum Rezept](#)



[Hummus mit Gemügesticks](#)

Süßkartoffel Chips - Smoked Paprika Style

Kartoffel Chips sind gut. Süßkartoffel Chips sind besser. Glaubst du nicht? Dann hast du sie wohl noch nie selbstgemacht. Mit einer Prise Meersalz und etwas geräuchertem Paprikapulver haben die knalligen Knusperscheiben mehr als großes Potential, zum neuen Liebling in Sachen vegane Snacks aufzusteigen. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffel Chips](#)

Vegane Snacks: 20 süße und salzige Ideen

Blumenkohl-Popcorn

Das Verrückteste, was deinem Serienabend je passiert ist? Blumenkohl-Popcorn. Als eine geschmackliche und optische Mischung aus Popcorn und würzigen Chips landet es erst in deiner Tüte und dann Happen für Happen in deinem Mund. Ob das besser ist, als der Snack-Klassiker aus Mais? Das wirst du wohl selbst testen müssen. Zum Rezept



Blumenkohl-Popcorn

Mais-Tortilla-Chips mit Leinsamen

Was deine Tortilla-Chips brauchen? Mindestens drei Ecken versteht sich. Dazu eine Basis aus Mais, Paprika und Leinsamen und die Salsa auf deinem Teller sieht schon gleich nicht mehr so einsam aus. Wie viele der dreieckigen Leckerbissen du an deine Snackfreunde abgibst, oder lieber selbst futterst, bleibt natürlich dir überlassen. Zum Rezept



Mais-Tortilla-Chips mit Leinsamen